Makowiec na owsianym spodzie

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **ciasta, desery**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 20 porcji

Składniki:

spód: banany - szt.
spód: płatki owsiane - 200 g
spód: białka jajek - 2 szt.
spód: mleko migdałowe - 5 łyżka
masa: mak - 150 g
masa: amarantus - 4 łyżka
masa: mleko migdałowe - 3 szklanka
masa: inulina - 2 łyżka
masa: migdały - 2 łyżka
masa: suszone morele - kilka kilka
masa: rodzynki - 2 łyżka
masa: syrop z agawy - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Makowiec jest mocno odchudzony i bogaty w pełnowartościowe bakalie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: spód: Wszystkie składniki dokładnie ze sobą zblendować i odstawić do napęcznienia.

KROK 2: spód: Ciasto wyłożyć na spód sylikonowej formy.

KROK 3: masa: Mak namoczyć w mleku przez około godzinę, po czym dodać amarantus i gotować około 40 minut.

KROK 4: masa: Pod koniec gotowania dodać inulinę i wymieszać energicznie.

KROK 5: masa: Następnie dodać posiekane bakalie oraz syrop z agawy- całość odstawić do wystygnięcia.

KROK 6: masa: Masę makową przełożyć na spód i całe ciasto piec około 35 minut w 180 stopniach.